



STRETCHING GLOBALACTIVO

CURSO PROFESIONAL DE INSTRUCTOR



23 - 25 OCTUBRE 2026



LAS PALMAS

Organiza:



FISIOTERAPIA
INTEGRATIVA

Avalado por:



AËRPG
Asociación Española

FORMACIÓN INTERNACIONAL EN STRETCHING GLOBAL ACTIVO

Curso profesional de Instructor en SGA®

Dirigido a profesionales que enseñan o entrenan en el campo del deporte, la educación física y la salud.

SGA® - EL TALLER MUSCULAR

El SGA® (Stretching Global Activo) consiste en una serie de auto-posturas de estiramiento basadas en las posturas de la RPG® (Reeducación Postural Global - Philippe Souchart), que, influyendo en el conjunto miofascial buscan optimizar la organización postural estática del cuerpo, lo cual consigue mejorar también la dinámica. Pueden realizarse de forma individual o grupal, guiadas por un profesor, o también de forma auto-guiada. Su utilización está orientada a actuar sobre los efectos que la vida cotidiana, laboral y deportiva tienen sobre el sistema "neuro-músculo-esquelético". Es una herramienta muy eficaz para prevenir lesiones y dolencias, consiguiendo una mayor libertad de movimiento con una sensación de bienestar que contribuye a mejorar la calidad de vida. También está orientada a quienes tengan como objetivo mejorar su rendimiento deportivo.

El SGA® aporta una forma diferente de recuperar y mantener nuestra elasticidad y flexibilidad corporal. La metodología tiene en cuenta las múltiples fisiologías de trabajo de los músculos y la corrección de todos los segmentos corporales al mismo tiempo (Principio de globalidad). En vez de realizar una elasticidad selectiva de algunas zonas ya que esto puede descuidar otras generando compensaciones no deseadas. Este principio hace que también se incluya la respiración como parte fundamental de la técnica. Es decir, respeta y tiene en cuenta al cuerpo en su conjunto.

Lo que diferencia al SGA, es que es una técnica activa, (contracciones isométricas en posiciones excéntricas), con una mínima fuerza y en frío. La importancia del trabajo sobre la consciencia respiratoria y su relación con la calma mental nos permite resumir el método SGA® como **SLOW & COLD STRECH**.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollar conocimientos básicos sobre la anatomía y la biomecánica que permitan un adecuado dominio de las autoposturas.
- Desarrollar la capacidad de evaluar aspectos básicos de la organización postural y detectar los desequilibrios por medio de la observación que permita elegir las posturas más adaptadas a cada caso.
- Detectar factores de riesgo, contraindicaciones, o cuidados especiales en el uso de las autoposturas.
- Desarrollar la capacidad de planificar una sesión de autoposturas adaptadas a las necesidades de cada caso.
- Planificar y dirigir una actividad grupal.

METODOLOGÍA PRESENCIAL

Programa equilibrado entre teoría (35%) y práctica (65%) en un formato presencial intensivo de 3 días, cubriendo desde la fisiología muscular hasta cómo dirigir sesiones efectivas de SGA®.

Nuestro enfoque práctico te permitirá experimentar y aplicar lo aprendido, con la guía experta de profesionales en la materia.

El contenido teórico (dossier de apuntes y bibliografía recomendada) será enviado a los alumnos 1 mes antes del inicio de la formación.

IMPORTANTE: Traer ropa cómoda y ligera y material para tomar apuntes.

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN

TEORÍA

BLOQUE 1

- Presentación y objetivos del curso.
- Fisiología y fisiopatología muscular. Repaso anatómico.
- Control postural y 5 principios del SGA.
- La respiración y patrones espiratorios en SGA.

BLOQUE 2

- Sistemas de coordinación neuro muscular, evolución y sus funciones.
- Las autoposturas SGA, su clasificación.
- Protocolo y evolución de las fases de la autopostura.
- Examen morfológico y elección de posturas.

BLOQUE 3

- Planificación y dirección de las sesiones SGA, individual o grupal.
- Deporte y SGA. Analisis de las ventajas e inconvenientes del deporte.
- Ergonomía e higiene postural de las tres posiciones diarias.
- Relación cuerpo-mente. Relajación. Integración.



Una vez inscrito en el curso, el alumn@ recibirá vía email el contenido teórico del mismo para su lectura previa al encuentro presencial.

PRÁCTICA

- Los tiempos espiratorios en las autoposturas SGA.
- Generalidades, progresiones e insistencias de cada una de las autoposturas SGA.
- Visualización y práctica de cada postura con sus insistencias.
 - Auto postura de apertura coxofemoral sin carga de peso, progresión cierre de brazos.
 - Auto postura de cierre coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de brazos.
 - Auto postura de apertura coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de piernas.
 - Auto postura Sentada Básica. Carga de peso.
 - Auto postura de cierre coxofemoral sin carga de peso, progresión apertura de piernas.
 - Auto postura De Pie contra la Pared. Carga de peso.
 - Auto postura inclinado hacia delante. Carga de peso.
 - Auto postura Sentada progresión piernas separadas.
 - Auto postura De Rodillas. Carga de peso.
- Práctica del examen postural morfológico.
- Integración de los buenos hábitos de la posición tumbada, sentada y de pie.
- Análisis de la marcha
- Resolución de dudas.
- Entrega del diploma de Instructor en SGA.



INSCRIPCIÓN (APERTURA INSCRIPCIONES DESDE 21 JULIO HASTA 15 DE SEPTIEMBRE 2026):

La inscripción se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes, ya que el curso es de plazas limitadas.

PRECIO :

Precio total de la formación: **450 €** (hasta 1 de septiembre 2026). RPGistas asociados a la AERPG – 400 €

MODALIDADES DE PAGO:

1. Modalidad en un solo pago: de 450€ hasta el 1 de septiembre 2026. Después 480€ hasta el 15 de septiembre (fecha límite de inscripción).
2. Modalidad en dos pagos: 290€ al reservar tu plaza y 190€ antes del 15 de septiembre 2026 (fecha límite de inscripción).

Una vez recibida la documentación, recibirá un e-mail con el nº de cuenta para realizar el pago (Haga constar su nombre al hacer el pago por transferencia. Concepto "Curso SGA LPGC 2026").

Una vez recibido el ingreso del importe del curso (450€ Mod. 1 / 290€ Mod. 2) se dará como válida la inscripción.

DOCUMENTACIÓN:

Enviar la siguiente documentación a info@fisioterapiaintegrativa.net (imprescindible para poder realizar el curso):

- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada.
- Copia de las titulaciones que posee.



IMPARTIDO POR: Fernando Ramos Orihuela. Fisioterapeuta col. 1374. Lcdo. CAFyD. Formación en RPG. Docente oficial SGA.



LUGAR: LAS PALMAS –Tfnos.: 828 070 847- 618 625 993.



FECHA Y HORARIO: 23, 24 y 25 de octubre - 2026.

Viernes y sábado 8-20h, domingo 8-14h (Con pausas Coffee break)

DIPLOMA:



Al finalizar el curso se le otorga un Diploma avalado por el autor del método SGA®, Ph-E. Souchard que le capacita para ser monitor de SGA® para impartir sesiones de SGA® a nivel individual o grupal. Quedan excluidas todas las actividades de formación de dicho método.





HOJA DE INSCRIPCIÓN

STRETCHING GLOBAL ACTIVO

MODALIDAD PRESENCIAL - DEL 23 AL 25 DE OCTUBRE DE 2026

FOTO

Apellidos:		Nombre:	
Dirección:			
Población:		Provincia:	C.P.
Titulación:			
Tel. contacto:		Email:	
Tel. profesional:		Centro de trabajo:	
Datos de la factura:			
CIF / NIF:			
<input type="checkbox"/> He leído y acepto las condiciones.			
Fecha y firma:			

Enviar a: info@fisioterapiaintegrativa.net

FISIOTERAPIA INTEGRATIVA - Fernando Ramos Orihuela (F.R.O.) - 45760748V

C/ Emilio Zola 18, bajo. 35007. Las Palmas.(Las Palmas de G.C)

Tfnos. 681 804 858 - 618 625 993.

Nota: No hacer reserva de vuelos y hotel hasta recibir la confirmación del inicio del curso.

Cancelaciones: El importe de la inscripción será devuelto en un 50% si la cancelación se notifica por correo electrónico antes de que finalice el plazo de la misma. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá devolución alguna. F.R.O. se reserva el derecho a modificar el programa, las condiciones de organización del curso y los requisitos de admisión si no se mantiene el número mínimo de inscripciones. Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre F.R.O. y los matriculados en los cursos, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y tribunales de Las Palmas.

Autorización a la utilización de imagen

Inscribiéndose a las formaciones realizadas por F.R.O. Vd. autoriza la toma y la publicación de las imágenes o videos en la que Vd. aparece. Autoriza cualquier tipo de soporte escrito o electrónico sin limitación de tiempo.

F.R.O., 45760748V le informa que tratará sus datos con las siguientes finalidades:

Gestión administrativa, facturación, contabilidad y obligaciones legales - Gestión y tramitación de las obligaciones y deberes que se deriven del cumplimiento de la normativa a la cual está sujeta la entidad - Captación, registro y tratamiento de imágenes captadas mediante fotografías y/o videos realizados por la entidad, con la finalidad de potenciar la imagen corporativa y/o promocionar las actividades de la entidad y publicarlas en la página web y/o redes sociales de la entidad.

Plazo de conservación: el que legalmente se haya establecido o requerido por la relación jurídica establecida entre las partes a menos que se haya retirado el consentimiento prestado.

- Base legítima: El consentimiento del interesado.

Cesiones: sus datos serán comunicados en caso de ser necesario a entidades colaboradoras o contratadas con la finalidad exclusiva de gestionar las publicaciones mencionadas. Además, se informa que la base legitimadora de la cesión es el consentimiento del interesado.

SI AUTORIZO el tratamiento de las imágenes y videos.

NO AUTORIZO el tratamiento de las imágenes y videos.

- Captación, registro y tratamiento de datos con finalidades de publicidad y prospección comercial

Plazo de conservación: Mientras se mantenga el consentimiento prestado.

- Base legítima: El consentimiento del interesado.

Asimismo, y de acuerdo con lo establecido en la Ley 34/2002, de 11 de julio, de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico, en su artículo 21, solicitamos su consentimiento explícito para enviarle publicidad que consideremos puedan ser de su interés, por correo electrónico o por cualquier otro medio de comunicación electrónica equivalente que usted ha proporcionado en la toma de datos:

Acepto recibir comunicaciones y actividades de F.R.O.

No acepto recibir comunicaciones y actividades de F.R.O.

Podrá ejercer sus derechos dirigiendo su petición a la dirección postal EMILIO ZOLA N°18, BAJ0,35007, LAS PALMAS, LP.G.C. o a través de info@fisioterapiaintegrativa.net Para información adicional y detallada sobre Protección de datos diríjase a info@fisioterapiaintegrativa.net.